14.021 Lievance s lekvárom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	5,50	5,50	7,50	7,50	8,50	8,50	10,00	10,00
mlieko	8,00	8,00	12,00	12,00	15,00	15,00	18,00	18,00
cukor kryštálový	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
vajcia	10	0,50	13	0,65	16	0,80	19	0,95
droždie	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
olej	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,80	2,80
lekvár	2,50	2,50	3,50	3,50	4,50	4,50	5,50	5,50
cukor práškový	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
hmotnosť porcie v g	160		220		270		330	

Výrobný postup

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky zamiešame, vajcia (z bielkov sneh), kvások, soľ, vlažné mlieko a pripravíme cesto redšej konzistencie. Na vyhriatej, olejom vymastenej panvici pečieme lievance, ktoré spojíme lekvárom a posypeme práškovým cukrom. Podávame teplé.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1968	472	8,68	17,3	0,0	68,6	1,8	111,5	1,0	0,035	0,1	0,2	1,7	0,5
B	2696	647	12,11	23,3	0,0	94,6	2,4	165,1	1,4	0,049	0,1	0,2	2,4	0,8
C	3238	777	14,29	29,0	0,0	111,7	2,9	205,2	1,7	0,062	0,1	0,3	3,1	0,9
D	3781	907	16,93	32,8	0,0	132,5	3,4	246,0	2,0	0,074	0,1	0,4	3,7	1,1